CÓMO CONTACTAR EL SERVICIO AL CLIENTE

Si tiene preguntas después de leer este manual, o si faltan piezas o hay piezas dañadas, por favor contacte el Servicio al Cliente con alguno de los números de teléfono o direcciones que se muestran abajo. **Por favor anote el número de modelo, el número de serie, y el nombre del producto (vea la portada de este manual) antes de comunicarse con el Servicio al Cliente. Si está ordenando las piezas de reemplazo, por favor anote el número de la pieza y la descripción de cada pieza (vea la LISTA DE LAS PIEZAS y el DIBUJO DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual).**

Adentro de los Estados Unidos y Canada
Llame: 1-800-201-2109, Lunes–Viernes 8 a.m.–5 p.m. MT
Escriba:
FreeMotion Fitness
1500 South 1000 West
Logan, UT 84321-9813
Estados Unidos

Afuera de los Estados Unidos y Canada
Llame: 001-435-786-3521
Correo electrónico: intlcustomercare@freemotionfitness.com

Nº de Pieza 308468 R1210A

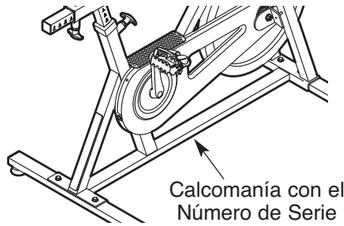
Impreso en Taiwán © 2010 ICON IP, Inc.

FREEMOTION®

S 11.5

Nº de Modelo FMEX81010-INT.0
Nº de Serie _____

Escriba el número de serie en el espacio de arriba.



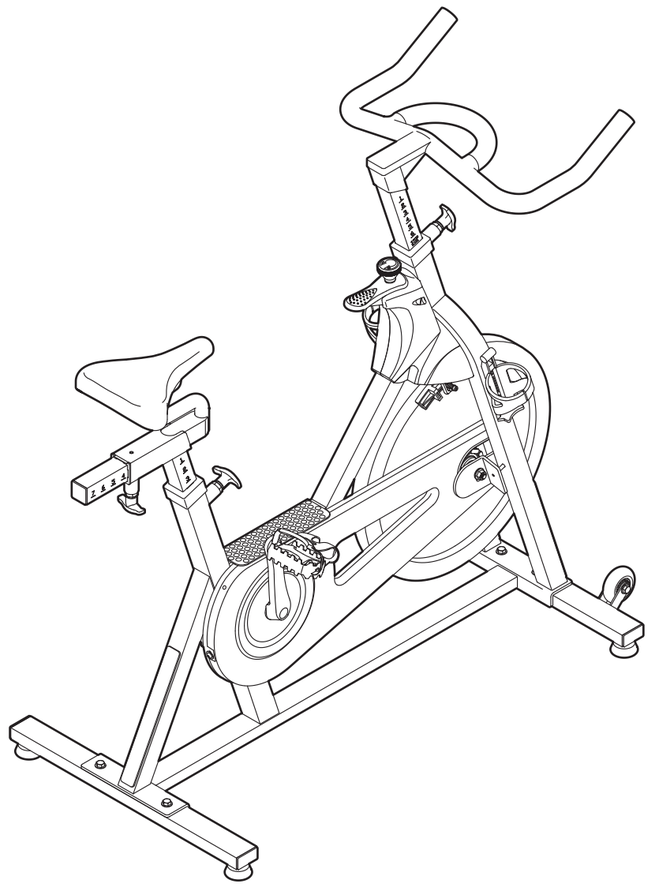
¿PREGUNTAS?

Si tiene alguna duda, le falta alguna pieza o alguna parte ha resultado dañada, consulte la sección CÓMO CONTACTAR EL SERVICIO AL CLIENTE en la contraportada de este manual.

⚠ PRECAUCIÓN

Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.

MANUAL DEL USUARIO



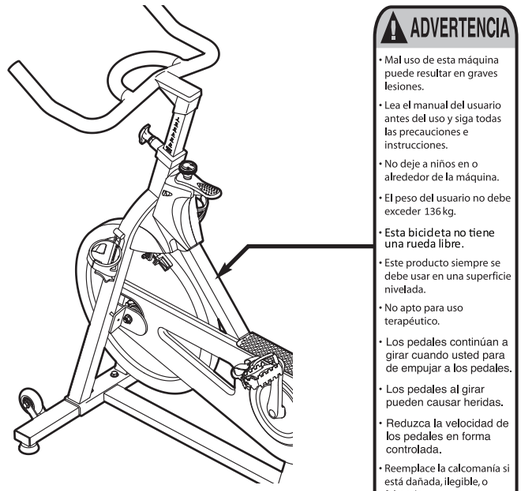
www.freemotionfitness.com

CONTENIDO

COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA 2
PRECAUCIONES IMPORTANTES 3
ANTES DE COMENZAR 4
MONTAJE 5
CÓMO USAR LA BICICLETA DE EJERCICIOS 10
LISTA DE LAS PIEZAS 14
DIBUJO DE LAS PIEZAS 15
CÓMO CONTACTAR AL SERVICIO AL CLIENTE . . . . . .Contraportada

COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA

La calcomanía de advertencia que se muestra aquí está incluida con este producto. Aplique la calcomanía de advertencia sobre la advertencia en Inglés en el lugar que se muestra. Este dibujo muestra la ubicación de la calcomanía de advertencia. **Si falta una calcomanía o ésta es ilegible, vea la portada de este manual y solicite una nueva calcomanía de reemplazo gratuita. Péguela en el lugar indicado.** Nota: La calcomanía puede no mostrarse en su tamaño real.



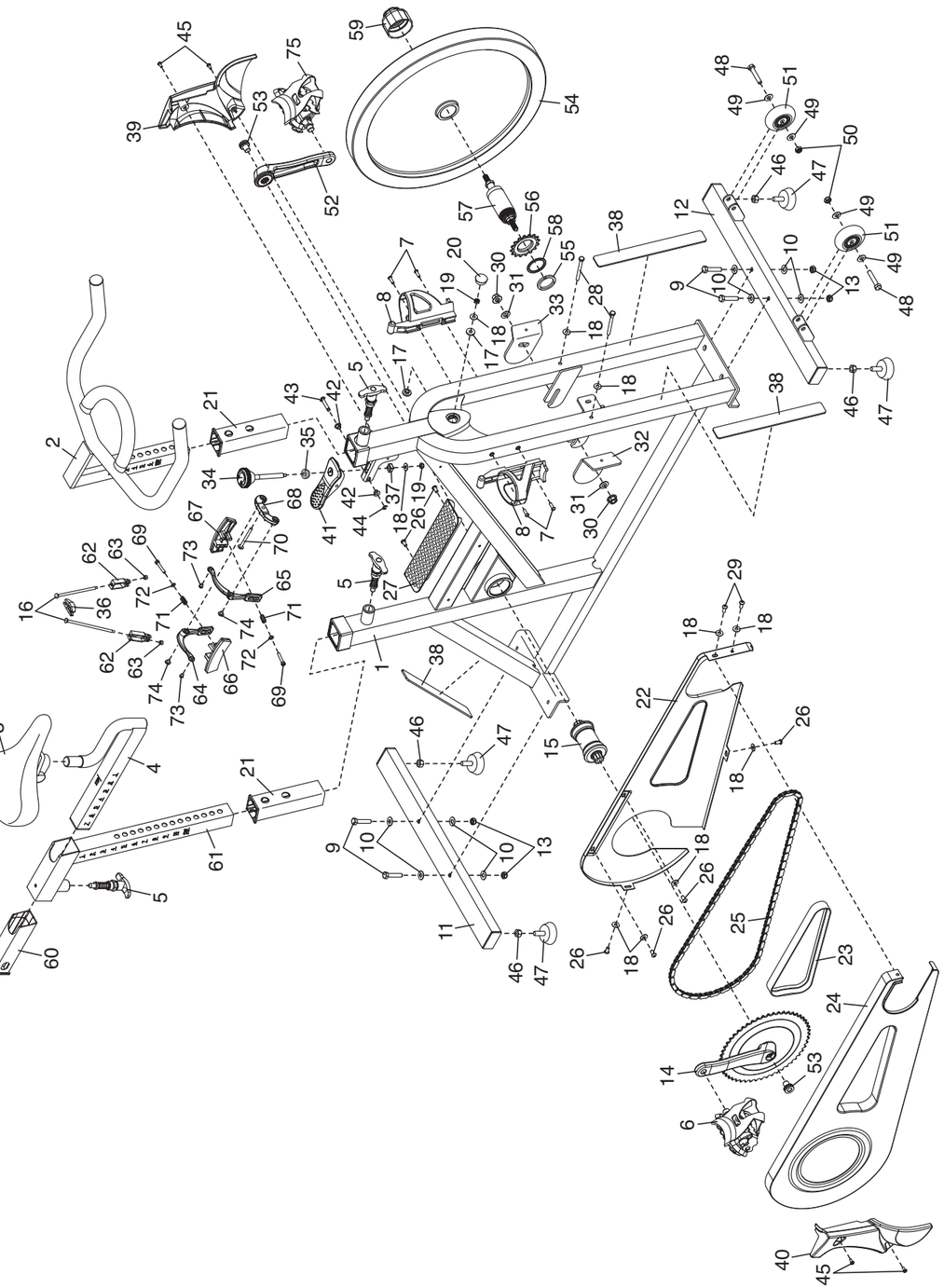
ADVERTENCIA

- Mal uso de esta máquina puede resultar en graves lesiones.
- Lea el manual del usuario antes del uso y siga todas las precauciones e instrucciones.
- No deje a niños en o alrededor de la máquina.
- El peso del usuario no debe exceder 136 kg.
- Esta bicicleta no tiene una rueda libre.
- Este producto siempre se debe usar en una superficie nivelada.
- No apto para uso terapéutico.
- Los pedales continúan a girar cuando usted para de empujar a los pedales.
- Los pedales al girar pueden causar heridas.
- Reduzca la velocidad de los pedales en forma controlada.
- Reemplace la calcomanía si está dañada, ilegible, o faltando.

FREEMOTION es una marca registrada de ICON IP, Inc.

DIBUJO DE LAS PIEZAS

Nº de Modelo FMEX81010-INT.0 R1210A



LISTA DE LAS PIEZAS

Nº de Modelo FMEX81010-INT.0 R1210A

N°	Ctd.	Descripción	N°	Ctd.	Descripción
1	1	Armadura	39	1	Cubierta del Freno Izquierdo
2	1	Poste de la Baranda	40	1	Cubierta del Freno Derecho
3	1	Asiento	41	1	Palanca de Freno
4	1	Porta Asiento	42	2	Buje de Nylon
5	3	Perilla T	43	1	Eje del Freno
6	1	Pedal Derecho	44	1	Sujetador Tipo E
7	4	Tornillo de M5 x 16mm	45	4	Tornillo de M4 x 10mm
8	2	Portabotella	46	4	Tuerca Hexagonal
9	4	Perno de M8 x 40mm	47	4	Pata de Nivelación
10	8	Arandela de M8	48	2	Tornillo de M8 x 45mm
11	1	Estabilizador Trasero	49	4	Arandela Plana de M8
12	1	Estabilizador Delantero	50	2	Tuerca de la Rueda
13	4	Contratuerca de M8	51	2	Rueda
14	1	Brazo Derecho de la Manivela	52	1	Brazo Izquierdo de la Manivela
15	1	Manivela	53	2	Perno de la Manivela
16	2	Cable de Resistencia	54	1	Volante
17	2	Buje Plástico	55	1	Anillo de Seguridad
18	10	Arandela Plana de M6	56	1	Piñón
19	2	Contratuerca de M6	57	1	Cubo
20	1	Tapón	58	1	Espaciador
21	2	Manguito del Poste	59	1	Cubierta del Cubo
22	1	Protector de Cadena Interno	60	1	Manguito del Porta Asiento
23	1	Inserción de la Cubierta	61	1	Poste del Asiento
24	1	Protector de Cadena Externo	62	2	Suspensión del Freno
25	1	Cadena	63	2	Tuerca del Freno
26	6	Tornillo de M6 x 12mm	64	1	Brazo de Freno Pequeño
27	1	Placa de la Armadura	65	1	Brazo de Freno Grande
28	2	Tornillo de M6 x 65mm	66	1	Almohadilla de Freno Izquierda
29	2	Tornillo de M6 x 15mm	67	1	Almohadilla de Freno Derecha
30	2	Tuerca Dentada	68	1	Soporte del Freno
31	2	Arandela del Soporte	69	2	Tornillo de la Almohadilla de Freno
32	1	Soporte Derecho de Ajuste de la Cadena	70	1	Perno de Freno
			71	2	Resorte de la Almohadilla
33	1	Soporte Izquierdo de Ajuste de la Cadena	72	2	Arandela de la Almohadilla
			73	2	Tornillo de la Suspensión
34	1	Perilla de Resistencia	74	2	Tornillo del Brazo de Freno
35	1	Espaciador del Freno	75	1	Pedal Izquierdo
36	1	Apoyo	*	–	Herramienta de Montaje
37	1	Tuerca cuadrada	*	–	Manual del Usuario
38	3	Almohadilla de la Armadura			

Nota: Las especificaciones están sujetas a cambios sin previo aviso. Para información de cómo solicitar piezas de repuesto, vea la contraportada de este manual. *Estas piezas no están ilustradas.

PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo de lesiones graves, lea todas las precauciones e instrucciones importantes de este manual y todas los advertencias que se observan en su bicicleta de ejercicios antes de utilizarlo. FreeMotion Fitness no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños a la propiedad que ocurran por el uso de este producto o a través del mismo.

1. **Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulte con su médico. Esto es particularmente importante para individuos mayores de 35 años o individuos con condiciones de salud preexistentes.**

2. **Use la bicicleta de ejercicios solo como se describe en este manual.**

3. **Es responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios de la bicicleta de ejercicios estén adecuadamente informados sobre todas las precauciones.**

4. **La bicicleta de ejercicios está prevista para utilizarla solamente en un entorno controlado.**

5. **Guarde la bicicleta de ejercicios en un lugar cerrado, alejada de la humedad y el polvo. La bicicleta de ejercicios no debe colocarse en el garaje, en un patio cubierto ni cerca del agua.**

6. **Coloque la bicicleta de ejercicios en una superficie nivelada con un tapete debajo para proteger el piso o la alfombra. Asegúrese de que haya al menos 2 pies (0,6 m) de espacio libre alrededor de su bicicleta de ejercicios.**

7. **Inspeccione y ajuste adecuadamente todas las piezas de manera regular. Reemplace inmediatamente cualquier pieza gastada.**

8. **Mantenga a los niños menores de 12 años y a las mascotas alejados en todo momento de la bicicleta de ejercicios.**

9. **Se recomienda usar ropa adecuada con la bicicleta de ejercicios y no vestir ropa holgada que pueda engancharse en la bicicleta de ejercicios. Use siempre calzado deportivo para protegerse los pies.**

10. **No deberán subirse a la bicicleta de ejercicios las personas que pesen más de (136 kg).**

11. **Mantenga siempre derecha la espalda al usar la bicicleta de ejercicios y no la arquee.**

12. **La bicicleta de ejercicios no tiene una rueda libre; los pedales continuarán moviéndose hasta que se detenga el volante. Reduzca la velocidad de pedaleo de forma controlada.**

13. **Para detener rápidamente el volante presione la palanca de freno hacia abajo.**

14. **Cuando la bicicleta de ejercicios no esté en uso, apriete completamente la perilla de resistencia para evitar que el volante se mueva.**

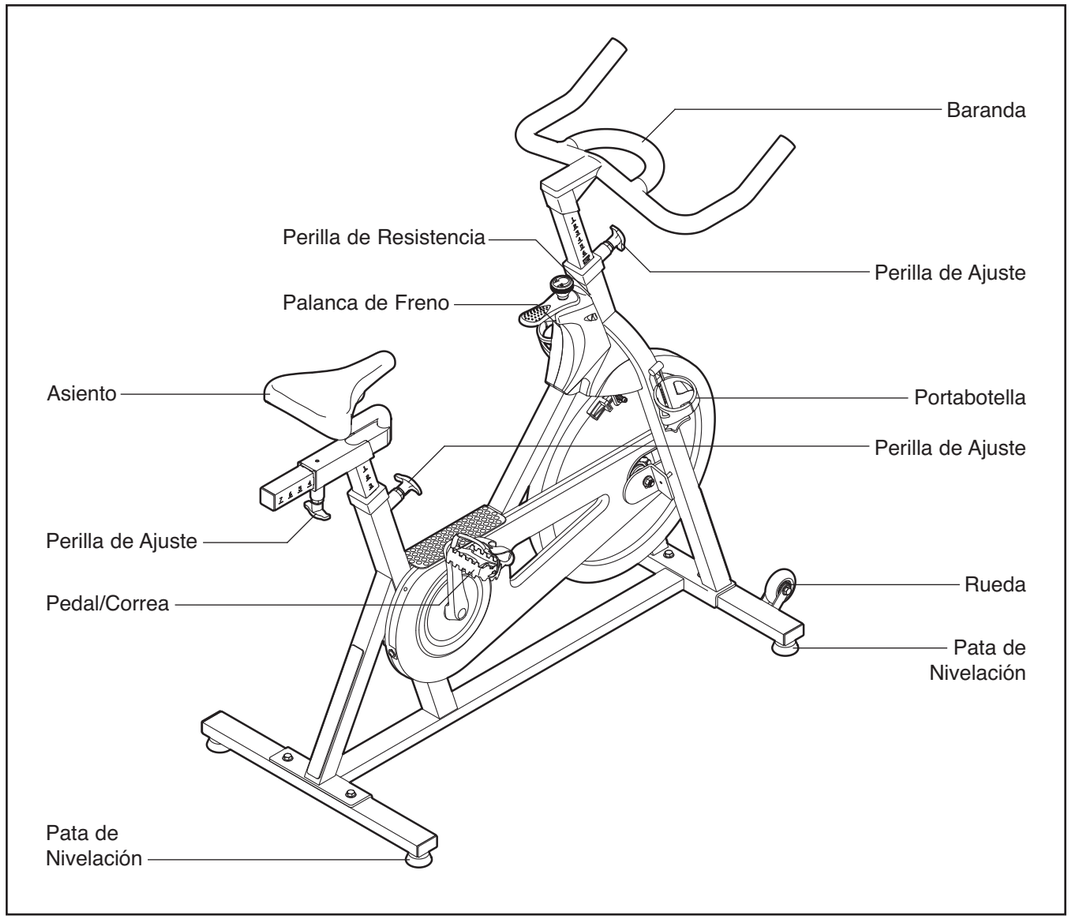
15. **El ejercitar de más puede causar lesiones serias o incluso la muerte. Si siente dolor o experimenta mareos mientras hace ejercicios, deténgase inmediatamente y descanse.**

ANTES DE COMENZAR

Gracias por elegir la nueva bicicleta de ejercicios FREEMOTION® 11.5. Pedalear es un ejercicio efectivo para mejorar el estado físico cardiovascular, ganar resistencia y tonificar el cuerpo. La bicicleta de ejercicio S 11.5 proporciona una selección de características diseñadas para que sus entrenamientos sean más efectivos y agradables.

Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar la bicicleta de ejercicios. Si tiene preguntas después de leer este manual, por favor vea la portada de este manual. Para ayudarnos a asistirlos, anote el número de modelo y el número de serie del producto antes de contactarnos. El número del modelo y la ubicación del número de serie se muestran en la portada de éste manual.

Antes de seguir leyendo, por favor estudie el dibujo de abajo y familiarícese con las piezas y sus nombres.



NOTAS

NOTAS

MONTAJE

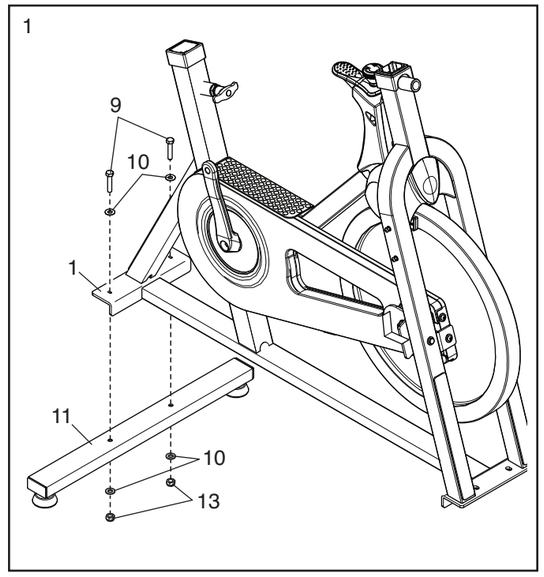
El montaje requiere dos personas. Coloque todas las piezas de la bicicleta de ejercicios en un área despejada y retire los materiales de empaque. No se deshaga de los materiales de empaque hasta que el montaje esté terminado.

Además de las herramientas incluidas, el montaje requiere una llave ajustable .

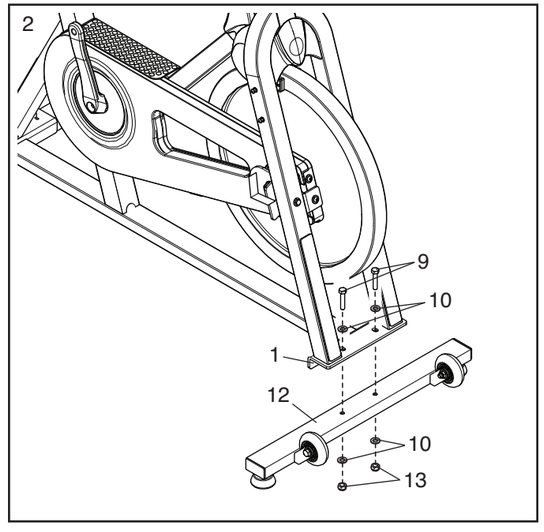
Nota: Si falta una pieza en el estuche de piezas, verifique si es que ya está conectada.

1. Identifique el Estabilizador Trasero (11), el cual no tiene ruedas.

   Conecte el Estabilizador Trasero (11) a la Armadura (1) con dos Pernos de M8 x 40mm (9) , cuatro Arandelas de M8 (10) y dos Contratuercas de M8 (13).



2. Conecte el Estabilizador Delantero (12) a la Armadura (1) con dos Pernos de M8 x 40mm (9), cuatro Arandelas de M8 (10) y dos Contratuercas de M8 (13).

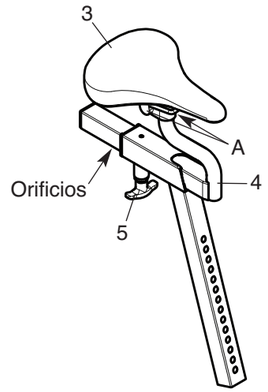


3. Identifique el montaje del Porta Asiento (4).

Asegúrese de que la punta del Asiento (3) esté orientada hacia delante y que el Asiento esté nivelado. Si es necesario, afloje las Tuercas Hexagonales (A) debajo del Asiento, ajuste la posición del Asiento y luego vuelva a apretar la Tuercas Hexagonales.

Asegúrese de que la Perilla T (5) esté firmemente introducida en un orificio de ajuste del Porta Asiento (4).

3

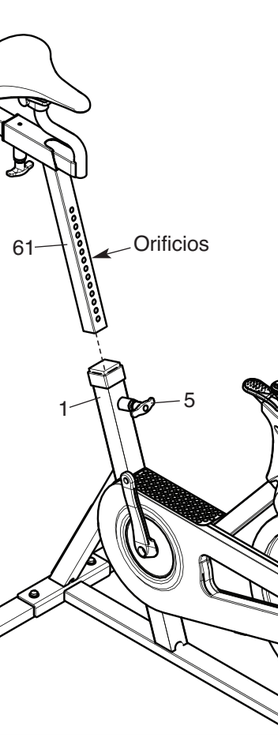


4. Oriente el Poste del Asiento (61) tal como se indica.

Localice la Perilla T (5) en la parte trasera de la Armadura (1). Afloje la Perilla T y tire de ella hacia afuera. A continuación, introduzca el Poste del Asiento (61) en de la Armadura.

Mueva el Poste del Asiento (61) hacia arriba o hacia abajo hasta la posición deseada, libere la Perilla T (5) en un orificio de ajuste del Poste del Asiento y luego apriete la Perilla T. **Asegúrese de que la la perilla T esté bien introducida en el orificio de ajuste.**

4

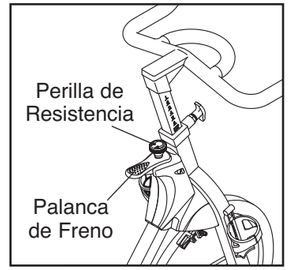


CÓMO AJUSTAR LAS CORREAS DE LOS PEDALES

Para apretar las correas de los pedales (consulte el dibujo de la página 4), sólo tire de los extremos de las correas del pedal. Para aflojar las correas del pedal, presione y sujete las lengüetas de los seguros, ajuste las correas del pedal a la posición deseada y luego libere las lengüetas.

CÓMO AJUSTAR LA RESISTENCIA DE LOS PEDALES

Para aumentar la resistencia de los pedales, gire la perilla de resistencia en dirección a las agujas del reloj; para disminuir la resistencia, gire la perilla de resistencia en dirección opuesta a las agujas del reloj.



Para detener el volante empuje la palanca de freno hacia abajo. El volante debe rápidamente detenerse completamente.

IMPORTANTE: Cuando la bicicleta de ejercicios no esté en uso, apriete completamente la perilla de resistencia.

CÓMO NIVELAR LA BICICLETA DE EJERCICIOS

Si la bicicleta de ejercicios se balancea ligeramente sobre el suelo durante el uso, primero afloje las tuercas hexagonales de las patas de nivelación del estabilizador delantero o trasero (consulte el dibujo de la página 4).

Luego gire una o ambas patas de nivelación en el estabilizador delantero o trasero hasta que el movimiento de vaivén se haya eliminado.

Seguidamente, apriete las tuercas hexagonales de las patas de nivelación contra el estabilizador delantero o trasero para bloquearlas en su lugar.

CÓMO DAR MANTENIMIENTO A LA BICICLETA DE EJERCICIOS

Inspeccione y apriete todas las piezas de la bicicleta de ejercicios con regularidad. Reemplace inmediatamente cualquier pieza gastada.

Para limpiar la bicicleta de ejercicios, use un trapo húmedo y una cantidad pequeña de detergente suave.

Para un máximo rendimiento y seguridad, cambie los pedales cada año. **Para comprar pedales vea la contraportada de este manual.**

IMPORTANTE: Para evitar daños a la bicicleta de ejercicios y evitar lesiones al usuario, utilice sólo los pedales suministrados por el fabricante. Otros pedales pueden no estar diseñados para el uso en clubs de estado físico o en estudios de pedaleo bajo techo, y pueden ser peligrosos.

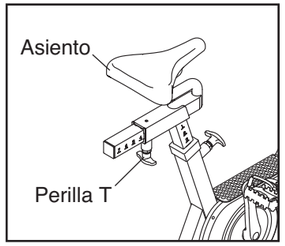
CÓMO USAR LA BICICLETA DE EJERCICIOS

CÓMO AJUSTAR EL ÁNGULO DEL ASIENTO

Puede ajustar el ángulo del asiento a la posición que sea más cómoda para usted. También puede deslizar su asiento hacia delante o hacia atrás para aumentar su confort o para ajustar la distancia a la baranda.

Para ajustar el asiento, consulte el dibujo del paso de montaje 3 de la página 6. Afloje las tuercas hexagonales de la abrazadera del asiento (unas vueltas) y luego incline el asiento hacia delante o hacia atrás, o deslícelo hacia delante o hacia atrás hasta la posición deseada. Luego vuelva a apretar las tuercas hexagonales.

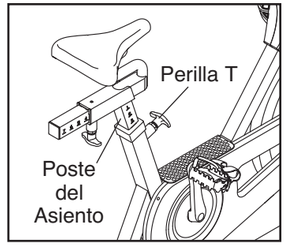
CÓMO AJUSTAR LA POSICIÓN HORIZONTAL DEL ASIENTO



Para ajustar la posición del asiento, primero afloje la perilla T y tire de ella hacia abajo. Luego mueva el asiento hacia delante o hacia atrás, libere la perilla T en el orificio de ajuste del porta asiento y apriete firmemente la perilla T. **Asegúrese de que la perilla T esté introducida en el orificio de ajuste.**

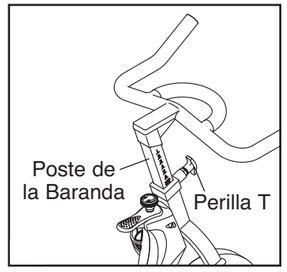
CÓMO AJUSTAR EL POSTE DEL ASIENTO

Para realizar eficazmente los ejercicios, el asiento deberá estar a la altura adecuada. Al pedalear, sus rodillas deben estar ligeramente flexionadas cuando los pedales se encuentren en la posición más baja.



Para ajustar la altura del poste del asiento, primero afloje la perilla T y tire de ella hacia fuera. Luego mueva el poste del asiento hacia arriba o hacia abajo, libere la perilla T en el orificio de ajuste del poste del asiento y apriete firmemente la perilla T. **Asegúrese de que la perilla T esté introducida en el orificio de ajuste. IMPORTANTE: No ajuste el poste del asiento más allá de su marca de tope.**

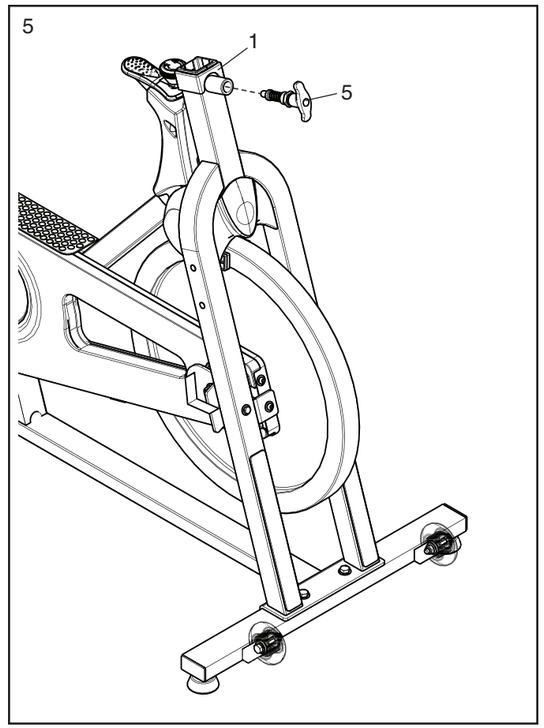
CÓMO AJUSTAR EL POSTE DE LA BARANDA



Para ajustar la altura del poste de la baranda, primero afloje la perilla T y tire de ella hacia fuera. Luego mueva el poste de la baranda hacia arriba o hacia abajo, libere la perilla T en el orificio de ajuste del poste de la baranda y apriete firmemente la perilla T. **Asegúrese de que la perilla T esté introducida en el orificio de ajuste. IMPORTANTE: No ajuste el poste de la baranda más allá de su marca de tope.**

5. Usando una llave ajustable, apriete la Perilla T (5) en la parte delantera de la Armadura (1).

5

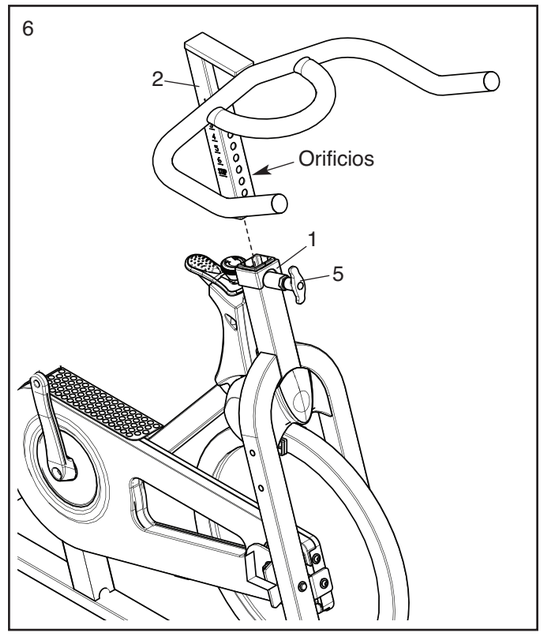


6. Oriente el Poste de la Baranda (2) tal como se indica.

   Afloje la Perilla T (5) en la parte delantera de la Armadura (1) y tire de ella hacia afuera. A continuación, introduzca el Poste de la Baranda (2) dentro de la Armadura.

   Mueva el Poste de la Baranda (2) hacia arriba o hacia abajo hasta la posición deseada, libere la Perilla T (5) en un orificio de ajuste del Poste de la Baranda y luego apriete la Perilla T. **Asegúrese de que la perilla T esté bien introducida en el orificio de ajuste.**

6

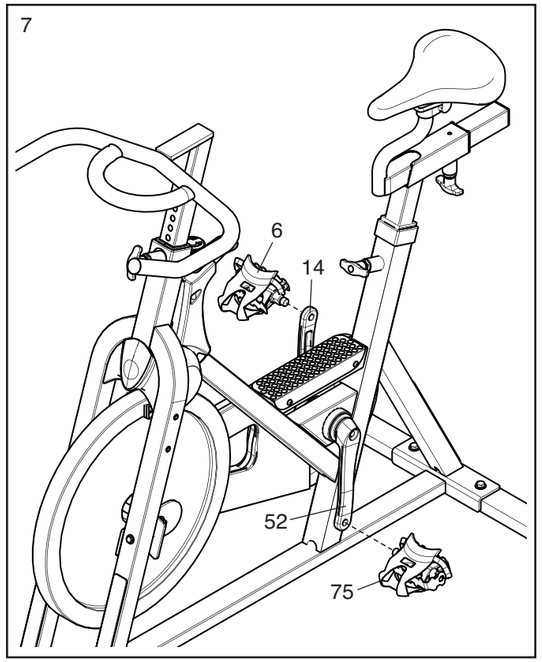


7. Identifique el Pedal Izquierdo (75) que está marcado con una “L” (*L* o *Left* indica izquierda; *R* o *Right* indica derecha).

   Usando una llave ajustable, **apriete firmemente** el Pedal Izquierdo (75) en **dirección opuesta de las agujas del reloj** en el Brazo Izquierdo de la Manivela (52).

   Apriete el Pedal Derecho (6) en **dirección de las agujas del reloj** en el Brazo Derecho de la Manivela (14).

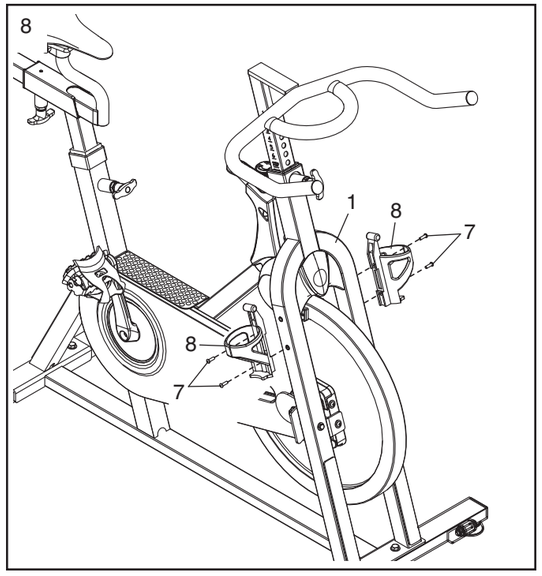
7



8. Conecte un Portabotella (8) a un lado de la Armadura (1) con dos Tornillos de M5 x 16mm (7).

   Fije el otro Portabotella (8) al otro lado de la Armadura (1) de la misma manera.

8



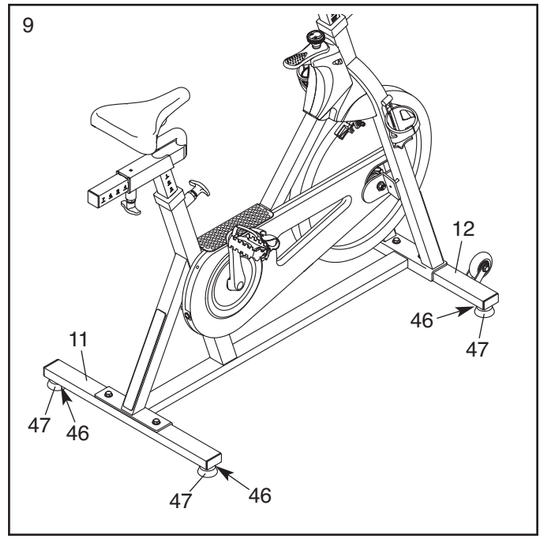
9. Coloque la bicicleta de ejercicios en la ubicación en que la utilizará. **Consejo Práctico: Para proteger el suelo o la alfombra, coloque un tapete debajo de la bicicleta de ejercicios.**

   Asegúrese de que las cuatro Patas de Nivelación (47) estén en contacto con el suelo.

   Si una Pata de Nivelación (47) no está en contacto con el suelo, afloje dicha Pata de Nivelación hasta que lo esté.

   Luego apriete firmemente la Tuerca Hexagonal (46) de la Pata de Nivelación (47) contra el Estabilizador Trasero o Delantero (11, 12). **Consejo Práctico: Puede ser útil usar una llave ajustable para apretar la Tuerca Hexagonal.**

9



10. Afloje la Perilla de Resistencia (34) hasta que las Almohadillas de Freno (66, 67) dejen de estar en contacto con el Volante (54)

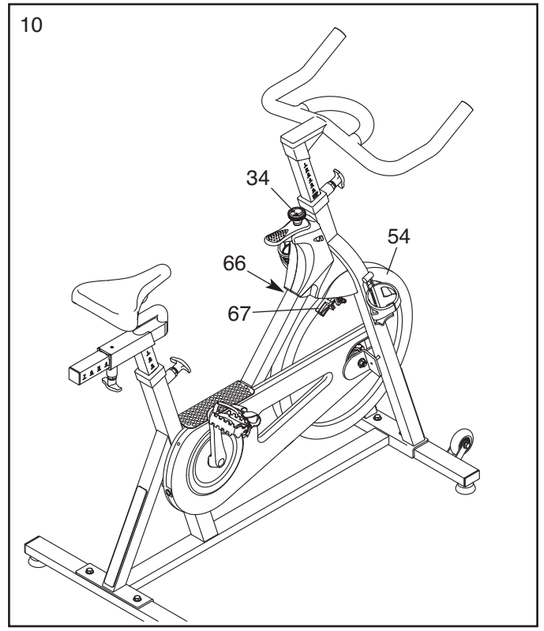
    Rocíe abundantemente las Almohadillas de Freno (66, 67) con un lubricante de silicona transparente (no incluido).

    Nota: Esta acción extenderá la vida útil de las Almohadillas de Freno (66, 67) y asegurará un contacto suave con el Volante (54).

    Seguidamente, apriete la Perilla de Resistencia (34) hasta que las Almohadillas de Freno (66, 67) estén en contacto firmem con el Volante (54). Deje las Almohadillas de Freno en esta posición durante una hora o más.

    Nota: Esta acción ajustará las piezas de freno y proporcionará a los resortes la compresión inicial. Esta acción también asegurará que el lubricante de silicona penetre en toda la superficie de las Almohadillas de Freno (66, 67).

10



11. **Antes de usar la bicicleta de ejercicios, asegúrese de que todas las piezas están bien apretadas.**
    Nota: Después de que haya finalizado con el montaje, puede que sobren algunas piezas.